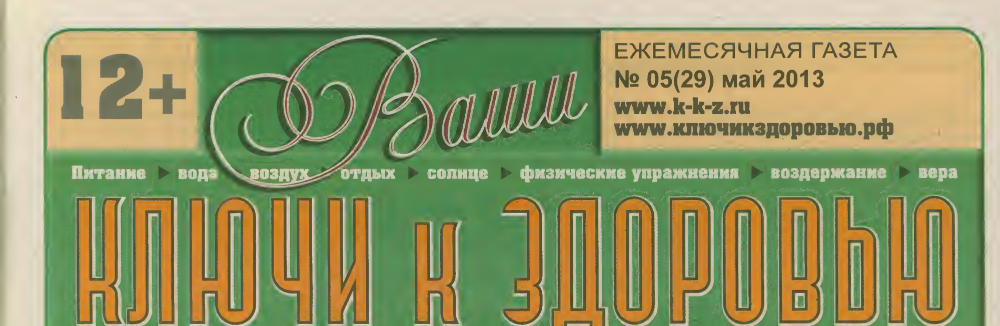


ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 05(29) май 2013
www.k-k-z.ru
www.ключикздоровью.рф



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

КИТАЙСКАЯ И ТАЙСКАЯ КУХНИ НАРУШАЮТ СПОКОЙНЫЙ СОН

Рацион человека может влиять на качество его сна. Было доказано: острые блюда, съеденные перед сном, нарушают сон, сообщает NBC News.

По словам доктора Чарльза Баэ, поздний приём любой пищи ускоряет метаболизм и повышает температуру тела. Это приводит к росту мозговой активности, особенно в период быстрой фазы сна.

Сам процесс ночного переваривания негативно отражается на продолжительности сна. Поэтому лучше воздерживаться от тяжёлой и острой пищи за 2 – 3 часа до сна.

НИЗКИЙ ВЕС НОВОРОЖДЁННЫХ СВЯЗАН С УПОТРЕБЛЕНИЕМ КОФЕИНА

Помимо недостаточной массы тела новорождённых, кофеин увеличивает продолжительность беременности, утверждают учёные Норвежского института здравоохранения.

Эксперты проанализировали данные за 10 лет о рационе 60000 женщин во время беременности. Что касается кофеина, то эксперты считали его не только в кофе, но и в чае, газированных напитках, продуктах питания с какао, десертах и шоколаде. В данный момент ВОЗ установила для беременных ограничение потребления кофеина в пределах 300 мг в день. Но в некоторых странах планка снижена до 200 (иногда это меньше чашки кофе).

Если женщина потребляла 100 мг кофеина в день, то срок беременности увеличивался на 5 часов. А если кофеин поступал в организм из кофе, то беременность продлевалась ещё больше (8 часов на 100 мг кофеина).

ПЛОСКОСТОПИЕ ОПАСНЕЕ, ЧЕМ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ

Елена Литвина — заведующая отделением травматологии и ортопедии Клинического госпиталя Лапино, доктор медицинских наук, профессор, рассказывает, чем грозит человеку плоскостопие. «В норме стопа человека при взгляде на неё сбоку похожа на арку, которую формируют поперечный и продольный своды. За счёт такого строения обеспечивается не только сам процесс ходьбы, но и необходимая амортизация (поглощение нагрузок).

Если соотношения между костями, образующими стопу, нарушатся, то её своды начнут уменьшаться. Стопа становится плоской, при этом увеличивается нагрузка на тазобедренные и коленные суставы, а затем и на позвоночник. А это может привести к нарушению осанки и формированию межпозвонковых грыж».

УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТАМ

Если вы хотите приучить ребёнка есть овощи и фрукты, нужно во время беременности соблюдать особый режим питания. Эксперимент показал, что дети охотнее едят то, что ела во время беременности и грудного вскармливания мать.

К примеру, если мать часто пила морковный сок (несколько раз в неделю), дети в два раза чаще ели кашу с этим вкусом. Доктор Джули Меннелла из Центра Монелл подчеркивает: дети изначально тянутся к продуктам, содержащим сахар и соль. А вот горьковатые овощи им не по вкусу. Но их можно приучить к правильным продуктам.

К 2 годам рацион ребёнка должен быть таким же разнообразным, что и у взрослого. Ребёнка просто нужно познакомить с вкусом овощей и фруктов. Поэтому обмазывать вареньем капусту бессмысленно.

Новости печатаются в сокращении. Полная версия – на сайте MedDaily.ru

ПРИНЯТ НОВЫЙ ЗАКОН О КУРЕНИИ В РОССИИ

С 1 июня 2013 года вступит в силу закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Согласно новому закону, будет запрещено курить в школах, вузах, стадионах, больницах, ресторанах, поездах, на вокзалах и у метро, в гостиницах, в помещениях общественного питания, на перронах пригородных железнодорожных станций, в лифтах и подъездах жилых домов, в общественном транспорте. Курительные комнаты останутся только в офисах и на предприятиях.

По данным статистики и Роспотребнадзора, в России более 60 % курящих мужчин и более 20 % женщин. При этом от последствий курения ежегодно умирает 400 000 человек. И при успешной реализации закона о курении, Минздрав считает, что смертность должна сократиться на 150 000 – 200 000 в год, а масштабы курения сократятся на 40 – 50 %

Источник: nosmoking18.ru

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ: НАЙДЕН НЕОЖИДАННЫЙ СПОСОБ

Американские учёные узнали, как бросить курить: надо всего лишь полюбить кое-какие продукты. Учёные из Буффало считают, что ежедневное употребление фруктов и овощей поможет бросить курить или продержаться без табака подольше.

Результаты исследований показали, что вероятность избавиться от никотиновой зависимости или курить меньше в три раза выше у тех, кто кушает фрукты и овощи.

Кроме того, фрукты и овощи делают вкус сигарет более неприятным. Главное принять твёрдое решение полностью отказаться от сигарет — не покупать их и не держать у себя в доме.

Источник: smi2.ru

Тромбоз вен

Все знают, что бичом нашей цивилизации являются сердечно-сосудистые заболевания. Про сердце и артерии написано много. А вот про вены мы знаем лишь то, что они могут вылезать на ногах цепью безобразных шишек. К сожалению, список болезней вен очень впечатляющий. Вопрос серьёзный, в котором следует разобраться.

Тромбоз вен, или сгустки крови в венах, встречается в двух формах: тромбофлебит и флеботромбоз. Тромбофлебит указывает на наличие воспаления в стенке вены, в то время как флеботромбоз возникает с маленьким воспалением или вообще без него.

Причины и симптомы

Причины возникновения тромбоза вен: повреждение кровеносных сосудов, застой крови, повышенная свёртываемость крови. Варикозное расширение вен, ожирение, беременность, хирургическое вмешательство, длительное пребывание в постели, долгие путешествия на автомобиле, проблемы с работой сердца — все эти факторы могут вызвать застой в венах. Повышенное образование сгустков может произойти из-за злокачественных опухолей, аномалий в крови, применения некоторых оральных противозачаточных средств, обезвоживания, а также из-за пищевого рациона, состоящего из жирной пищи с высоким содержанием белка.

Тромбы в основном состоят из эритроцитов и фибрина. Тромб прилепляется к стенке вены, но у него ещё есть «свободно болтающийся» хвост. Вот он как раз часто отрывается и уносится кровью в лёгкие. Существует небольшой риск возникновения эмболии (закупорки кровеносных сосудов) при остром тромбофлебите, так как сгусток крови обычно сильно прилипает к стенке сосуда; при флеботромбозе же этот риск весьма велик.

Чаще, чем у других людей, тромбоз возникает у женщин, пользующихся оральными противозачаточными средствами. Предположительно это происходит из-за влияния эстрогенов на механизм свёртываемости крови.

Больные тромбозом вен могут и не иметь симптомы болезни. Они могут жаловаться на зудящую боль в поражённой области во время сна или физических упражнений. Боль часто усиливается при подъёме на гору или лестницу, особенно если в упражнении задействованы икроножные мышцы. При тромбофлебите поражённая конечность может зудеть, иметь повышенную температуру, чувствительность, вены могут быть раздутыми и нежными, а также могут прощупываться твёрдые ткани. Ранним признаком флебитов является чувство боли в поражённой зоне.

Профилактика и лечение

1. Выполняя глубокие дыхательные упражнения, человек создаёт отрицательное давление в грудной клетке, помогая этим самым большим венам освободиться от крови. Энергичное пение приносит похожий защитный эффект.

2. Избегайте того, чтобы ноги болтались, когда больной сидит, так как давление в сосудах подколенной области может создать помеху для движения крови.

3. Не следует класть ногу на ногу, так как при этом сдавливаются кровеносные сосуды.

4. Избегайте напряжений во время дефекации (стула), так как при этом давление в венах ног увеличивается.

5. При поднятии ног выше уровня сердца сила притяжения возвращает кровь к нему. При таком усиленном оттоке и движении крови можно избежать застоя крови и образования новых тромбов. Венозное давление при этом упражнении также уменьшается, что приносит облегчение при болях и отёках.

6. Не носите подвязок, ремней, или другой тесной одежды, препятствующей кровообращению.

7. При «не сухих» голодовках свёртываемость крови уменьшается.

8. Регулярные упражнения помогают организму растворять сгустки крови.

9. Ограничьте употребление высокобелковой пищи.

10. При длительном сидении увеличивается риск возникновения застоя крови. Старайтесь каждый час вставать и ходить хотя бы несколько минут.

Сгусток крови (тромб)

Фото с сайта 123rf.com

11. Хождение в воде или плавание являются отличными упражнениями для профилактики тромбоза. Вода, более плотная, чем воздух, оказывает равномерное давление на поверхность кожи, помогая возвратить поток крови в нормальное русло.

12. Для профилактики тромбоза рекомендуется каждый час в течение двух минут делать упражнение «велосипед». Лучше объединить это упражнение с 15 резкими вдохами-выдохами.

13. Употребляйте достаточное количество жидкости.

Вышеперечисленные методы лечения и профилактики относятся к тромбофлебитам, при которых поражены поверхностные вены. Флеботромбоз глубоких вен — это угроза для жизни, и если есть подозрения на его развитие, нужно немедленно ложиться в больницу и приступать к лечению, которое будет включать в себя применение гепарина, а возможно, и хирургическое вмешательство.

Подготовил
Андрей Прокопьев,
магистр общественного здравоохранения, г. Краснодар

Простые методы лечения

Гидротерапия: горячая ножная ванна

Обычно мы принимаем горячую ванну, чтобы согреться. Однако как согреть тело быстрее и проще? Альтернативой будет горячая ножная ванна. Сама по себе эта простая процедура имеет массу дополнительных преимуществ, о которых мы даже не подозреваем.

Одним из ценных эффектов данной процедуры является усиление местного кровообращения в ногах и общей циркуляции крови, что способствует устранению застойных явлений во внутренних органах тела, в том числе она облегчает застойную цефалгию (головные боли, вызванные застойными явлениями в кровеносных сосудах головы). Также ослабляет застойные явления в грудной клетке и органах малого таза.

Ещё одно её преимущество в том, что она увеличит в организме активность лейкоцитов. А значит, ваша иммунная система будет на подъёме.

Но как любой другой метод, гидротерапия имеет свои противопоказания. Это тяжёлые нарушения кровообращения, пониженная чувствительность кожи, недостаточность кровоснабжения ног — диабет, сосудистые заболевания.

Как проводить данную процедуру

1. Процедуру можно принимать лёжа или сидя. Проводя процедуру в сидячем положении, постелите на стул полотенце. Проводя горячую ножную ванну для лежащего пациента, прежде подстелите под таз с водой водонепроницаемую прокладку, на неё — покрывало, а на него — простыню.

2. Пациент должен быть укрыт простынёй вместе с тазом с водой.

3. Температура воды — 39,5 – 40°С.

4. Вода должна достигать пациенту хотя бы до лодыжек.

5. Помогите пациенту опустить ноги в ванну (таз), убедившись, что вода не слишком горячая.

6. Время от времени добавляйте горячей воды, постепенно повышая температуру до 43,5°С. Во избежание нежелательных эффектов, вы должны быть готовы в любой момент вынуть ноги пациента из горячей воды.

7. В течение всей процедуры проверяйте, наблюдается ли у пациента потоотделение.

8. При необходимости, наложите на голову холодный компресс.

9. В конце процедуры облейте ноги прохладной или ледяной водой, вытрите насухо и хорошо укутайте. Примите меры предосторожности против возникновения озноба. Как вариант — закончите процедуру, минуя обливание ног холодной водой.

10. Время проведения процедуры может варьироваться от 10 до 30 минут. Требуется длительное время для достижения полного согревания.

Татьяна Зинатуллина,
врач, г. Самара

Лучшее лекарство — сон

Все знают выражение «сон — лучшее лекарство», и оно полностью оправдано. Наибольшую пользу сон приносит иммунной системе, которая только в ночное время может в полной мере проявлять свои защитные функции. Поэтому сон является мощной профилактикой многих заболеваний.

Во время сна значительно быстрее происходит заживление ран, ожогов. Полноценный сон позволяет мозгу восстановить запас нервных клеток, особенно при прохождении медленной фазы сна. Регулярный недосып подрывает работоспособность человеческого организма. Во многих развитых странах широко распространено лечение сном для эффективного восстановления, активизации нервных клеток — нейронов.

Непосредственно в процессе сна мозг человека занят диагностикой всех систем организма, запускаются механизмы самовосстановления. Врачами замечено, что люди, постоянно высыпающиеся, в два раза меньше страдают от хронических заболеваний. В период отдыха происходит нормализация артериального давления, гормонального состояния, обмена веществ, стабилизируются показатели сахара в крови.

Фото Анастасии Кошкиной

Десять секретов для хорошего ночного отдыха

1. Удобная кровать. Не имеет значения, гамак ли это, водяной матрас или один из современных надувных матрасов, важно то, чтобы кровать давала вам хороший ночной отдых.

2. Спальная комната имеет огромное значение для качества вашего сна. Рекомендуем уменьшить уровень шума до его полного устранения. Даже если вы научились засыпать и спать при наличии таких звуков, как вой сирены, рёв пролетающего самолёта или стук колёс поезда, то, как показывают исследования, эти звуки всё же нарушают сон. Если вы не можете избежать или устранить шумы, попробуйте замаскировать его звуком вентилятора, записью успокаивающей музыки или используйте обыкновенные беруши (затычки для ушей).

Перед сном убедитесь, что в комнате темно. Даже приглушённый свет, особенно исходящий от экрана телевизора или компьютера, может сбить с толку ваши биологические часы. Повесьте непрозрачные шторы, чтобы блокировать свет из окна, можете также попробовать маску для глаз.

Обратите внимание и на температуру воздуха в спальне. Большинство людей лучше спят при температуре воздуха 18˚С. Необходимо обеспечить хорошую вентиляцию. Если в спальне слишком жарко или холодно, это может помешать качеству вашего сна.

3. Исключите из употребления напитки, содержащие кофеин. Согласно исследованиям, кофеин, содержащийся в трёх чашках кофе, может иметь стимулирующий эффект до восьми часов. Помните, что и другие кофеиносодержащие напитки, такие как кола, какао, шоколад и чай, могут расстроить сон.

4. «Немного алкоголя для расслабления, и заснёте как младенец», — так считают некоторые любители алкоголя. Однако, даже если вы быстро заснёте, то организм, при усвоении алкоголя вырабатывает стимулятор, который нарушает сон во второй половине ночи.

5. Если вы выпьете стакан воды перед сном, тогда вам придётся идти в туалет посредине ночи, но выпивая восемь стаканов воды в течение дня, вы правильно перераспределите нагрузку на пищеварительную и мочевыделительную системы и поможете выведению токсинов из организма.

6. Сон должен быть регулярным. «Кто рано ложится и рано встаёт, становится здоровым, богатым и мудрым», — сказал Бенджамин Франклин. Даже если вы не стремитесь стать богатым, привычка вставать и ложиться в одно и то же время, включая выходные, принесёт большую пользу вашему здоровью.

7. Многие люди думают, что перекусывание перед сном поможет им лучше спать. Долго считалось, что на ночь полезно выпивать стакан тёплого молока, так как в нём содержится аминокислота L-триптофан — естественное седативное вещество, улучшающее сон. Но жир, содержащийся в молочных продуктах, мешает крепкому и здоровому сну. Пищеварительная система будет переваривать его в течение пяти часов после того, как вы заснёте. Поэтому после восьмичасового сна, вы будете чувствовать себя так, как будто спали только три часа.

8. Стоит сократить потребление сахара и соли, что также улучшит сон.

9. Регулярно делайте физические упражнения. Эффективной будет даже 20 – 30-минутная ежедневная зарядка.

10. Бросьте курить. Никотин является стимулятором, который нарушает сон. Кроме того, тяга к очередной дозе никотина усиливается в ночное время, что может нарушить сон.

Андрей Прокопьев,
магистр общественного здравоохранения, г. Краснодар

Как правильно мыть руки?

Вновь и вновь исследования показывают, что мытьё рук является одним из наиболее действенных путей предотвращения распространения инфекций. Но это достижимо только тогда, когда вы моете руки правильно.

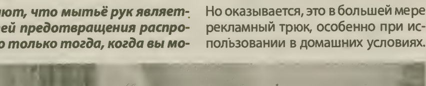




Фото с сайта 123rf.com

В соответствии с рекомендациями Центра контроля и профилактики заболеваний, это означает следующее:

1. Мойте руки в течение 20 секунд: тщательно, со всех сторон. Затем ополосните руки проточной водой, вытрите чистым полотенцем или высушите на воздухе.

2. Для оптимальной очистки от микробов важнее не температура воды, а продолжительность и интенсивность мытья всей поверхности рук с мылом.

3. Используйте щётку для чистки ногтей. Если у вас длинные ногти, не забывайте вымывать из-под них грязь. При обычном мытье «достать» микробов, спрятавшихся под ногтями, практически невозможно, а щётка для чистки ногтей делает это эффективно. Гораздо лучше (особенно для детей и людей, занятых физическим трудом) стричь ногти коротко.

4. Не стоит использовать для мытья рук бактерицидное мыло и детергенты, предназначенные для мытья посуды. Большинство бактерицидных средств для мытья посуды содержат вещество триклозан, способное убивать бактерии. Но оказывается, это в большей мере рекламный трюк, особенно при использовании в домашних условиях.

Исследования по изучению эффективности триклозана подразумевали намыливание и трение рук в течении 60 – 90 секунд и дольше. Это намного больше, чем большинство людей тратит на мытьё рук. Только при многократном и длительном использовании средств с триклозаном на ваших руках формируется «безбактериальная» среда. Если же вы моете руки таким средством 1 – 2 раза в день, то этого недостаточно, так как вскоре после мытья руки вновь покрываются микробами. Было проведено исследование. Люди мыли руки в течение 30 секунд 6 раз в день и 5 дней в неделю: одни использовали мыло с триклозаном, а другие — простое мыло. Тестирование показало, что существенной разницы между количеством бактерий на руках в обеих группах участников исследования не наблюдалось. Таким образом, средства с триклозаном не имели преимуществ перед обычными средствами для мытья рук и тела. Кроме того, есть данные, что у людей, регулярно использующих бактерицидные средства для мытья тела, чаще встречается дисбактериоз кожи, который может проявляться грибковыми поражениями. К тому же, триклозан помогает бактериям выработать устойчивость к антибиотикам.

Наталья Павлова,
врач, г. Емва

Стоит задуматься

К чему могут привести татуировки?

Сегодня модно наносить татуировки. Независимо от причин, по которым вы решаетесь нанести на своё тело рисунок, прежде необходимо узнать о неблагоприятных последствиях, к которым может привести эта процедура.

Что такое татуировка? Это искусственное нарушение целостности кожного покрова с помощью колющих (режущих) инструментов и последующее введение в кожу красящих веществ с целью получения стойких, не исчезающих изображений.

Татуировки увеличивают риск развития злокачественной меланомы, или рака кожи, который сегодня становится всё более распространённым в развитых странах и характеризуется крайне низким показателем выживаемости среди пациентов, — отмечают учёные из США в своём новом исследовании.

В рамках серии анализов было установлено, что чем больше площадь кожи, отведённая под татуировки на теле, тем больше человек рискует когда-то в течение своей жизни столкнуться с меланомой. По словам врачей, всему виной чернила, которые используются в тату-салонах. Они практически всегда содержат токсичные элементы, способные вызвать не только рак кожи, но и множество других проблем со здоровьем. При этом наиболее вредны чернила синего цвета, который изначально является основным и наиболее распространённым цветом для татуировок. Такие чернила содержат много кобальта и алюминия.

Красные чернила могут иметь ртутный сульфид, в то время как в чернилах прочих цветов были обнаружены свинец, кадмий, хром, никель, титан и другие тяжёлые металлы.


Фото с сайта 123rf.com

Также представляет опасность нестерильное или ненадлежащим образом продезинфицированное оборудование, используемое для нанесения татуировок и пирсинга. С ним могут передаваться различные инфекции крови вроде ВИЧ, гепатита В, С, возможно рака кожи (карциномы, плоскоклеточного рака). «Не каждый человек, у которого на теле будет красоваться татуировка, безусловно, столкнётся с раком кожи. Однако риск онкозаболевания у таких людей неизбежно будет повышенным», — отмечает дерматолог и один из авторов исследования Джейн Рут. «При этом многие татуировщики используют мышьяк, который значительно ускоряет процессы старения эпидермиса по всему телу. Многие молодые люди не осознают всех этих рисков, но на деле неизвестно, как татуировка сможет прижиться именно на вашей коже. Для одних это будет сущий пустяк, в то время как у других это может вызвать рак, либо, пройдя слишком глубоко, чернила могут повредить мышцы или спровоцировать заражение крови», — продолжает дерматолог.

По приблизительным подсчётам исследователей, риск рака кожи у людей с татуировками возрастает довольно значительно — на 80 % — в сравнении со средним показателем по населению. При этом в самой группе людей с татуировками также наблюдаются подгруппы повышенного риска.

В частности, риск меланомы является особенно высоким в том случае, если татуировка сделана в районе родинки. Медики не советуют делать татуировку в области, начинающейся от нижних границ рёбер до плеча. Тату в этой зоне также связано с повышенным риском развития меланомы. И последнее — рисунки на теле нельзя делать аллергикам, причём, даже в том случае, если на саму краску у них аллергии наблюдаться не будет.

Кроме прочего, татуировки повышают риск заражения гепатитом С! Специалисты проанализировали результаты 124 исследований, проведённых в 30 странах, включая Канаду, Иран, Италию, Бразилию и Соединённые Штаты, и обнаружили, что заболеваемость гепатитом С напрямую связана с количеством татуировок на теле пациента.

Инструменты, с помощью которых делается татуировка, контактируют с кровью и другими биологическими жидкостями, таким образом, инфекция может передаться, если инструменты использовались более чем для одного клиента без стерилизации.

Помимо высокой опасности гепатита С, нанесение даже маленькой «татушки» чревато аллергическими реакциями, заражением гепатитом В, бактериальными или грибковыми инфекциями. Отдельно медики подчеркнули, что удаление татуировок также несёт в себе риски для здоровья. Краски для тату бывают весьма токсичны, а токсины из чернил могут проникнуть в почки, лёгкие и лимфатические узлы. Пока не проанализированы и риски от набирающих популярность светящихся в темноте татуировок.

В группе выявленных «тату-рисков» находятся заключённые и молодёжь. Так, в Канаде от 12 до 25 % случаев гепатита С встречаются среди заключённых с имеющимися татуировками, по сравнению с 6 % общего населения.

Источник: medlinks.ru

От редакции: Возможно, некоторых это удивит, но в Библии содержатся ясные указания относительно столь популярного сегодня искусства тату: «*... не делайте нарезов на теле вашем и не накалывайте на себе письмён. Я Господь» (Левит 19:28).*

Библия и здоровье

Зависть

Зависть — слово, которое вызывает плохие ассоциации. Если спросить человека, является ли он завистником, то, вероятнее всего, все скажут, что не являются. Хотя, возможно, найдутся и те, кто скажут, что они завидую иногда, но белой завистью. В Библии весьма много говорится о зависти, и во всех этих случаях она употребляется в исключительно отрицательном смысле. Нет никакой «белой» зависти, есть просто зависть.

Библейский урок

1. Как, по словам Соломона, составителя притч, зависть может повлиять на здоровье людей? *«Кроткое сердце — жизнь для тела, а зависть — гниль для костей» (Притчи 14:30).*

____

2. Как последователь Христа апостол Иаков охарактеризовал проявление зависти? *«Ибо где зависть и сварливость, там неустройство и всё худое» (Иакова 3:16).*

____

3. Как одна из Десяти Заповедей предупреждает возникновение зависти в человеке? *«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» (Исход 20:17).*

____

4. Как же избавиться от зависти? *«Великое приобретение — быть благочестивым и довольным. Ибо мы ничего не принесли в мир; явно, что ничего не можем вынести [из него]. Имея пропитание и одежду, будем довольны тем» (1 Тимофею 6:6-8).*

____

Зависть всегда обращена против личности, она нацелена на человека, воспринимаемого как соперника и угрозу. Это часто приводит к насилию как психологическому (словесные оскорбления, клевета, необоснованная критика), так и физическому. Кто из нас в какой-то момент своей жизни не становился жертвой этого чувства? Господь предупреждает нас не вступать на этот ложный путь, призывая любить ближних, радоваться вместе с ними их успехам, дарам и достижениям. Бог желает, чтобы наши мысли были направлены на обретение божественного характера, основание которого — жертвенная любовь. Любовь же побуждает нас более отдавать, нежели брать у другого человека или завидовать ему. Эта заповедь ограждает нас от проявления духа жадности и зависти.

ФИО ______________________________

Почтовый индекс __________ ***Адрес*** ____________________

____

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ ***«Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)***

☐ ***«Удивительные открытия» (основы христианского учения)***

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Служение Христа каждому человеку

Иисус Христос пришёл в этот мир как неутомимый слуга нуждам человеческим. *«Он взял на Себя наши немощи и понёс болезни» (Матфея 8:17).* Его миссия заключалась в том, чтобы даровать людям полное исцеление; Он пришёл дать им физическое здоровье, душевный мир и совершенство характера.

Разнообразны были обстоятельства и нужды тех, кто искал Его помощи, и всякий из приходивших к Нему получал её. От Него исходил поток целительной силы, и люди исцелялись — телом, разумом, душой.

Служение Спасителя не ограничивалось ни временем, ни местом. Его сострадание не знало границ. Любое место, куда можно было принести к Нему больных, превращалось в Иисусову лечебницу. Где бы ни находились сердца, готовые принять Его весть, Он утешал их заверением в любви Небесного Отца.

Он всегда был полон бодрости и терпения, и поражённые недугами окликали Его как провозвестника счастливой жизни и мира. Он видел и понимал нужды мужчин и женщин, детей и юношей, и Он приглашал всех: «Придите ко Мне».

Во время Своего служения Он больше времени посвящал исцелению больных, чем проповеди. Творимые Им чудеса подтверждали истинность Его слов о том, что Он пришёл не погубить, но спасти. Куда бы Он ни направлялся, вести о Его милосердии приходили туда до Него. Там, где Он проходил, люди, нашедшие в Нём сострадание, ликовали, радуясь вновь обретённому здоровью и новым силам. Мелодия Его голоса для многих была первым когда-либо услышанным ими звуком, Его имя — первым когда-либо произнесённым словом. Его лицо — первым, что увидели прозревшие. Проходя через маленькие селения и большие города, Он был подобен живительному потоку, несущему жизнь и радость.

Каждое исцеление Спаситель использовал для того, чтобы внедрить Божественные принципы в сердца и умы людей. Это была цель Его работы. Он ниспосылал небесные благословения, чтобы склонить людские сердца принять Евангелие Его благодати и милости.

Никогда не бывало такого евангелиста, как Иисус Христос. Он был небесным Владыкой, но Он смирил Себя, чтобы принять нашу природу, чтобы принять людей такими, какими они есть, и помочь им в их нуждах. Всем людям, богатым и бедным, свободным и рабам, Христос, провозвестник Нового завета, принёс весть о спасении. Молва о Великом Целителе распространялись по всей Палестине. Больные приходили туда, где Ему предстояло пройти, чтобы обратиться к Нему за помощью. Сюда также стремились многие люди, охваченные беспокойством, чтобы послушать Его слова и дождаться прикосновения Его руки. Так Он шёл из города в город, из селения в селение, проповедуя Евангелие и исцеляя больных, — Царь славы в скромных человеческих одеждах.

Елена Уайт,
«Служение исцеления»


Кадр из фильма Иисус. Евангелие от Луки

Рождённый дважды

В Хакасии и Красноярском крае множество маленьких деревень, состоящих из нескольких десятков древних избушек. Я очень люблю эти красивые и уютные закутки Сибири. Одним из таких мест является село Диссос.

В этом селе случилось событие, которое потрясло многих. У Алевтины Чернобаенко есть правнук Илья. Ему чуть больше двух лет. 9 января было обычное утро, наполненное привычными хлопотами по хозяйству. В доме стояли вёдра с кипятком. Илья, догоняя покатившуюся в их сторону машинку, споткнулся и упал, перевернув ведро на себя. Крик ребёнка взорвал тишину. Бабушка Наталья подбежала и стала стремительно снимать одежду с ребёнка. Пока снимала комбинезон и куртку обожгла себе пальцы. Раздев ребёнка, она ужаснулась: тело было полностью сварено, на одежде были кусочки кожи маленького Ильи. Местная медсестра ввела обезболивающее и успокоительное. В одной простыне его срочно на машине доставили в город Минусинск в реанимацию. Скоро лёгкие отказались дышать, и Илью подключили к аппарату искусственной вентиляции лёгких.

11 января прилетел вертолёт с главным реаниматологом из Красноярского краевого консультативно-лечебного ожогового центра. Врач сказал родственникам: «Ничего не обещаю. Состояние крайне тяжёлое. Даже если долетим до Красноярска, то и тогда ничего не обещаю». Лёту два часа. Первичный диагноз — поражение тела на 80 %. Целой осталась только голова, шея, часть кожи на груди, подошвы ног. На прощанье врач произнёс: «Ну что могу вам сказать? Молитесь!»

Довезли благополучно, ребёнок был жив. На месте установили площадь ожога — 60 % поверхности тела, 3–4 степени. Пошли мучительные дни ожидания.

Прабабушка Алевтина в сердечной скорби молила Бога о спасении Ильи. Позвонили пастору, который незамедлительно выехал в Диссос вместе с женой.



Верующие пели духовные гимны, читали обетования из Библии и, преклонив колени, молились. Затем опять пение, чтение обетований и снова молитва, и так до тех пор, пока пастор и все присутствующие не ощутили полный мир. В сердцах воцарился покой. На лицах появилась надежда. Молитва была принята, это все поняли. В последующие дни церковь вспоминала имя ребёнка в молитвах.

Через несколько дней в Красноярске у Ильи отказали почки, затем стало останавливаться сердце. Подключили кардиостимулятор, вводили много лекарств, началась аллергическая реакция, но прекращение подачи лекарств означало бы мгновенную смерть. Стали вводить противоаллергенные препараты. Через зонд — питательную смесь. Ребёнка постоянно усыпляли. И так две недели. Два раза были судороги. Это означало, что Илья может вот-вот умереть.

В ночь с 20 на 21 января началась положительная динамика. 21 января стали отключать все аппараты. Чтобы сделать перевязку, Илье сделали наркоз. 4 февраля, во время очередной перевязки, хирург назначил день первой операции по пересадке кожи, которой очень не доставало. На теле ребёнка было очень мало участков, где можно было бы взять кусочки кожи для пересадки. Операция была назначена на 6 февраля.

В этот день, когда хирург вышел из палаты ребёнка, на его лице было ярко выраженное удивление. Он сказал:

— Операции не будет!

— Почему не будет? Сегодня не будет?

— Никогда не будет. Ничего не понимаю! Это чудо! Всё в норме! Операция не нужна!

Тело ребёнка за несколько дней практически полностью восстановилось. Это было чудо! Никто этого не скрывал. Врачи сами сказали, что это «Божий ребёнок». Илья стал быстро поправляться, несмотря на первоначальные неутешительные прогнозы врачей. Выписали Илью из больницы 12 февраля 2013 года, через месяц и три дня.

Мы посетили Илью и не поверили, что мальчик был практически сварен. Он был жизнерадостным и общительным, стал ещё более говорливым и активным, чем был. Теперь можно смело сказать, что Илья родился второй раз. Ну что тут скажешь? Для нас, детей Божьих, большая радость и ещё один опыт веры. Ещё одна страница записана о великих делах и чудесах Господа. *«Вот, рука Господа не сократилась на то, чтобы спасать, и ухо Его не отяжелело для того, чтобы слышать» (Исаия 59:1).*

Благодарность всем, кто молился и верил, что будет спасён мальчик Илья! Спасибо врачам и всем, кто принимает близко к сердцу чужую беду, боль и оказывает помощь. Спасибо и таксисту в городе Красноярске, который по невероятному стечению обстоятельств дважды был вызван по одному и тому же адресу, где жили мать Ильи и бабушка Наталья. И он, узнав их беду, сказал: «Верьте в Бога, и всё будет хорошо, я тоже буду молиться за вашего ребёнка». Да благословит всех вас Господь!

Светлана Подгурская,
г. Абакан

Как сигарета разрушает вашу внешность

1. Мешки и круги под глазами — наличие никотина в крови мешает заснуть, что и заставляет человека ворочаться с бока набок. А дефицит сна не добавляет красоты.

2. Псориаз — если вы выкуриваете пачку сигарет в день, то риск получить неприятное аутоиммунное заболевание кожи возрастает на 20 %.

3. Пожелтевшие зубы.

4. Появление преждевременных морщин — курящий человек выглядит на 1,5 года старше, чем тот, кто не имеет этой вредной привычки.

5. Пожелтевшие ногти.

6. Истончённые волосы — из-за курения повреждаются волосяные фолликулы, что приводит к выпадению волос, а также быстрому поседению.

7. Образование шрамов — у курящих людей раны затягиваются дольше, при этом шрамы остаются более явственными.


Фото Анастасии Кошкиной

8. Выпадение зубов — у курящих в 6 раз чаще диагностируют заболевания дёсен, что может спровоцировать потерю зубов.

9. Сухая и тусклая кожа — никотин ухудшает перенос кислорода, в результате природное сияние кожи сходит на нет.

10: Плохое затягивание ран — особенно бросить курить нужно тем, кто решил обратиться к пластической хирургии для улучшения внешнего вида. Вам даже могут отказать в проведении операции из-за курения.

11. Бородавки — у курящих женщин в 4 раза выше риск заразиться генитальными бородавками, чем у некурящих (причина — в худшем иммунитете).

12. Рак кожи — курение также является фактором, который вдвое увеличивает риск получить онкологическое заболевание.

13. Растяжки — никотин разрушает волокна и соединительную ткань в коже, что и способствует появлению растяжек.

14. Отвисший живот — из-за курения подкожный жир может локализироваться на средней части живота. Кстати, такое расположение жировых клеток очень опасно — это может спровоцировать развитие таких болезней, как диабет.

15. Катаракта.

Источник: jesuslove.ru

Табакокурение — история о дороге в долину смерти

История, рассказанная Дианой Модлин священнику Куртису Смиту. Вот что она повествует о себе.

Меня зовут Диана Модлин. Не решившись после окончания школы поступить в колледж, я устроилась на работу в супермаркет. Многие окружающие меня там люди курили, и меня считали «белой вороной». Давление с их стороны было огромным. В конце концов, я сдалась и начала курить, в то время мне было 20 лет. Ни рассказ отца о том, что он из-за курения страдал эмфиземой лёгких, ни слёзы бабушки, тяжело воспринявшей моё пристрастие к курению, — ничто не могло остановить меня и заставить отказаться от курения. Бабушка не раз говорила мне: «Диана, если ты не остановишься, то это погубит тебя!» Но я не прислушивалась к её словам.

Шли годы. Несмотря на то, что раньше я нередко посещала церковь, я пришла ко Христу только тогда, когда стала изучать Библию. Господь щедро благословил меня. У меня была замечательная семья, любящий муж. Я была по-настоящему счастлива в браке.

Я много читала Библию. Со временем из-за моего пристрастия к курению у меня появилось чувство вины, но я не отказывалась от этой привычки. Лишь когда угрызения совести стали невыносимы, я, в конце концов, бросила курить.

Я не курила в течение трёх лет. Однако я не была готова к грядущим испытаниям. Наступило время, когда я перестала посещать церковь, а мой муж часто находился вдали от дома. Многие вечера я проводила в полном одиночестве. Газеты и журналы пестрили заманчивой рекламой сигарет с низким содержанием смол. Говорилось о том, что курение лёгких сигарет с фильтром, задерживающим смолы и никотин, оказывает значительно меньший вред организму. Благодаря такого рода успокаивающим заверениям, я вновь попалась на удочку. Начав лишь с нескольких сигарет по вечерам, я и не заметила, как опять стала выкуривать одну, а затем две пачки сигарет в день.

Оглядываясь назад, я понимаю, что виной тому были не одинокие вечера, не отсутствие рядом мужа и даже не реклама сигарет. Все эти причины были для меня лишь оправданием. На самом деле победила моя безумная страсть к никотину. Я неверно оценивала ситуацию. Обвинять следовало только себя.

Со временем я начала чувствовать физическое недомогание. Мне стало очень трудно дышать, состояние усталости не покидало меня. По ночам меня мучил непрекращающийся кашель курильщика.

Однажды у моей дочери был день рождения: ей исполнилось 26 лет. Как и всегда в таких случаях, я готовилась к этому семейному торжеству. Обычно я украшала дом множеством воздушных шариков, которые нужно было надувать. Вдруг я поняла, что мне не под силу надуть даже один шарик. Обеспокоенный муж настоял на том, чтобы я показалась врачу. Я с неохотой уступила ему и записалась на приём.

В поликлинике пришлось пройти тест для получения спирограммы. Рентгеновский снимок грудной клетки показал отклонения от нормы. В результате обследования у меня была обнаружена неоперабельная опухоль с левой стороны в области грудной клетки.

Услышав об этом, я почувствовала опустошённость. Как же со мной такое могло случиться? Ведь мне только 58 лет. Я понимала, что Бог не виноват в том, в чём виновата я сама. Однако я упрекала и обвиняла Его.

Трое специалистов-онкологов сообщили мне, что для лечения потребуется химиотерапия, которая гарантирует уменьшение размеров опухоли и ремиссию болезни на 70 процентов. Я даже и слышать этого не хотела.

Я была в шоке. У меня рак, и я умру! Я мучительно решала вопрос о целесообразности прохождения курса химиотерапии, и, в конце концов, решилась пройти первый курс.

Всё, что я слышала о побочных эффектах химиотерапии, оказалось правдой. Никогда в жизни я не чувствовала себя так ужасно! Я поклялась, что ни за что на свете не стану проходить следующий курс! Не стоит подвергаться всем этим мукам лишь для того, чтобы продлить эту бренную жизнь. Господи, позволь мне умереть именно сейчас!

Однако усилия и молитвы врачей, больничного священника, а также поддержка членов моей семьи убедили меня пройти через целую серию курсов химиотерапии.

Я молюсь о том, чтобы произошло чудо. Я знаю, что и в моей болезни Господь благословил и не оставил меня. Теперь мне понятно, что такое «долина смерти», о которой рассказывает псалмопевец Давид. Я больше не испытываю тяжёлых побочных эффектов от химиотерапии. Пока на моей голове всё ещё сохранилась большая часть волос, однако, я знаю, что это ненадолго. И я готова к тому, что облысею.

Оглядываясь на мою сравнительно короткую жизнь, я не предъявляю претензий Богу, и сержусь на себя, потому что 58 лет оказались растраченными впустую. Моё тело истощено недугом. В лучшем случае у меня есть короткое будущее. Я умираю, потому что злоупотребила дарованной мне жизнью. Я страдаю. Вместе со мной и из-за меня страдает моя семья. Когда я умру, они будут оплакивать меня.

Теперь, наконец, я поняла смысл слов моей бабушки, говорившей: «Если ты не остановишься, то это погубит тебя». И вот сейчас я освободилась от никотиновой зависимости. Я сделала это не для себя, а потому, что открыла, что есть великая любовь, находящаяся вне меня. Любовь, сделавшая ещё более близкими для меня тех, кто дорог моему сердцу — членов моей семьи и Бога. Нежная любовь, побудившая меня взяться за перо и рассказать эту историю другим.

Я рассказываю о муках, через которые прошла, для того, чтобы люди, подобно мне пристрастившиеся к никотину, смогли узнать, что никакое удовольствие от курения не оправдывает риска развития рака лёгких и, в конце концов, смерти.

Я отказалась от курения в тот день, когда узнала от врачей, что в моих лёгких есть пятно, вызванное раковой опухолью. Для меня это было слишком поздно. Но подобное не должно случиться с вами…

Диана вскоре скончалась от рака лёгких, вызванного курением табака. Это делает её историю, обращённую к тем, кто ещё курит, более актуальной: пока не поздно, освободитесь от никотиновой зависимости.

Источник: блог «Мир без никотина», Nosmoking18.ru.

Ешьте на здоровье

Незаменимый кальций

Чем грозит дефицит кальция в организме? Остеопороз, остеохондроз, повышенное давление, раздражительность, камни в почках, повышенная ломкость костей и ногтей, выпадение волос, седина и ещё примерно 140 заболеваний.

Не бойтесь, всё не так печально, как кажется. Все болезни, которые вызывает нехватка кальция в организме, связаны с одним процессом — если организму не хватает кальция, он начинает его брать из ваших костей и зубов.

99 % кальция содержится в костях и зубах, остальное — в крови. Кровь всегда найдёт себе кальций в вашем организме.

Симптомы недостатка кальция

Главный признак — истончение или полное исчезновение эмали с поверхности зубов. В этом случае зубы становятся особенно чувствительными к кислым продуктам.

Другие лёгкие симптомы — ломкость ногтей и волос. Если же вы часто ломаете кости, то это, конечно, ещё не серьёзное заболевание.

Самый ранний способ определения дефицита кальция, по мнению многих специалистов, — желание поесть сладкого. Если оно вас преследует — возможно, вам нужен кальций.

Как используется кальций?

Организм его использует по назначению. У беременных, например, большое количество кальция уходит на ребёнка. У обычного же человека в год обновляется от 2 до 10 % костной ткани. И конечно, для этого нужно много кальция. Огромное значение имеет кальций в деле строения наших клеток, их мембран. Одно но…

Огромное количество кальция из своего организма выгоняет сам человек своими неразумными действиями! Какими?

1. Избыточное потребление белков (мяса) — настоящий бич современного человека. Если в древности человек ел мясо по большим праздникам, то современный ест его на завтрак, обед и ужин.

2. Избыточное потребление концентрированного, неприродного сахара. Дети уже не могут существовать без килограммов сахара, которые заботливые родители покупают своему чаду.

Есть проблема? Ешь кальций!

Однако формула «Нет кальция — ешь кальций», к сожалению, не работает. Почему? Всё дело в усвояемости кальция — она бывает разная. Если вы станете есть известь или мел, он будет тут же выводиться организмом, не задерживаясь. И попутно травмируя ваши почки.

Природа не терпит насилия над собой, а принимать таблетки — это попытка ленивого человека решить все проблемы одним махом. В итоге страдают ваши почки, денно и нощно выводящие из организма сопутствующие вещества, содержащиеся в медикаментах.

Какой выход? Есть натуральные продукты, содержащие кальций.

Продукты питания, содержащие кальций

Традиционная медицина, помимо таблеток, советует нам налегать на молочные продукты, которые должны восполнить в организме недостаток кальция.

Однако самый простой способ насытить свой организм кальцием — употребление кунжутного семени. Правда, кунжут дороговат и не всем будет приятен на вкус. Можете его есть с небольшим количеством мёда.

Помимо кунжута, природный кальций содержится во многих орехах. Предлагаем вам список продуктов, содержащих «природный» кальций (мг кальция в 100 г): мак-семя — 1667, кунжут-семя — 1474, отруби пшеничные — 950, халва — 824, слива-ядро — 600, брынза овечья — 550, рапс-семя — 454, подсолнечник-семя — 367, вишня-ядро — 309, миндаль сладкий — 273, горчица-семя — 254, пшеничная крупа — 250, саго — 250, орех мускатный — 250, фисташки — 250, петрушка — 245, укроп — 223, чеснок луковица — 180, орех фундук — 170, урюк — 166, фасоль — 150, молоко козье — 143, молоко коровье — 12, апельсин — 40.

Кальций и возраст человека

Одна из причин, почему люди стареют — резкое ухудшение усваиваемости кальция после 35 лет. До 35 лет организм усиленно формирует нашу костную ткань, запасая кальций на всю нашу жизнь. После 35 лет картина меняется в другую сторону, и наши запасы кальция постепенно падают, а усваиваемость кальция ухудшается.

Не упускайте шанс максимально нарастить плотность костной ткани, пока вы молоды, но будьте осторожны — избыток кальция может быть ассоциирован с развитием некоторых заболеваний.

Источник: live4ever.ru

Готовим вместе

Кунжутно-маковое молочко

После регулярного употребления такого молочка на завтрак укрепляются ногти и волосы. А ещё это просто вкусно!

Вам понадобятся (на 2 порции):

3 столовых ложки (с горкой) сырых семян кунжута,
3 столовых ложки (с горкой) сырых семян мака,
1 – 2 столовых ложки мёда,
1 стакан воды.



Приготовление: вечером замачиваем сырые семена мака и кунжута в стакане воды. Утром погружаем всё в миксер-блендер вместе с водой (кстати, её можно немножко добавить, так как часть воды семена впитают). Через 2 минуты добавляем мёд и включаем блендер ещё на 30 секунд. Разливаем по стаканам и пьём. В молочке будут мелкие фрагменты семян, поэтому, его можно предварительно процедить через несколько слоёв марли и хорошенько отжать жмых. По такому же рецепту можно готовить и молочко из миндальных орехов (пропорция орехов и воды 1:2).

Десерт смузи «Апельсиновая тыква»

Смузи «Апельсиновая тыква» — очень простой и низкокалорийный десерт. А готовится смузи минут 10.

На 2 порции понадобится:

2 небольших апельсина (или один большой),
кусочек очищенной тыквы соразмерный с массой апельсинов,
6 шт. кураги (или фиников),
2 чайных ложки мёда (можно и больше — если любите послаще),
1/2 чайной ложки молотой корицы.



Приготовление: все ингредиенты взбить в блендере (тыкву лучше порезать на кусочки поменьше) в течение минут 3 – 4, до однородной консистенции. Десерт готов. Осталось только разложить по розеткам и по желанию украсить миндалём.

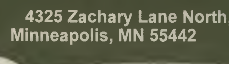
Людмила Яблочкина

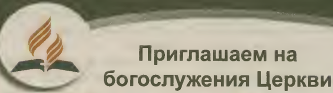
ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!





Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!

Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

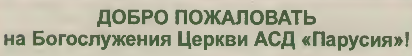
Радиопередачи
«Личность Бога в 100 важнейших эпизодах Библии»
слушайте на волне 1010 AM
С понедельника по четверг в 10:00 утра.

ТЕЛЕКАНАЛ ОТКРЫТАЯ КНИГА

город Спокен
антенна 39.3

программы о здоровье, семье, молодежные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале "Открытая Книга" 39.3 в городе Спокен

смотрите в интернете на сайте www.openbooktv.com



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

ЦЕРКОВЬ ОТКРЫТАЯ КНИГА

1725 W. COURTLAND AVE.
SPOKANE, WA

Расписание богослужений
Пятница:
6:00 pm - Богослужение
Суббота:
9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

Мини-центры духовного просвещения:

Приглашаем вас воспользоваться преимуществами интерактивного формата изучения Библии в небольших группах. Где-то неподалеку от вас каждую неделю встречается «мини-церковь»: Everett, Shoreline, Redmond, Bellevue, Renton, Kent, Federal Way, Auburn, Puyallup. Тёплая семейная атмосфера, молитвы друг о друге, лёгкая совместная трапеза служат хорошим дополнением к изучению Священного Писания. Все «мини-церкви» работают по единой программе — и план встреч, и библейский материал. Тема изучения в мае — одержимость и изгнание бесов.

Ждём вас в гости на этой неделе! Встречи посещают представители разных конфессий и те, кто не принадлежат ни к одной из них.

Телефон для справок:
(425) 687-6590.

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: [illegible]

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» №05(29)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.